

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMIYAH SEMARANG

Skripsi, Agustus 2018

Devi Putriani

Efektifitas relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kedungmundu Semarang

xiv + 59 halaman + 4 lampiran + 10 tabel + 5 gambar + 2 skema

Abstrak

Diabetes mellitus merupakan penyakit degeneratif atau penyakit menahun yang banyak terjadi di Indonesia dari tahun ke tahun jumlahnya semakin meningkat. Diabetes mellitus tipe 2 ditandai dengan ketidakmampuan tubuh menggunakan insulin secara efektif. Berbagai cara pengelolaan atau penatalaksanaan yang dilakukan untuk mengatasi diabetes mellitus yaitu edukasi, terapi gizi, latihan jasmani, dan intervensi farmakologis. Latihan jasmani yang diberikan pada pengelolaan diabetes mellitus diantaranya yaitu dengan melatih relaksasi otot progresif dan pemberian aromaterapi lemon yang bersifat relaksan. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Rancangan penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan pendekatan *pre test dan post test design*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 Desember -27 Juli 2018 dengan jumlah sampel sebanyak 27 responden. Hasil uji *kruskal wallis* didapatkan nilai *p-value* 0,003 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata kadar gula darah antara kelompok relaksasi otot progresif, kelompok aromaterapi lemon, dan kelompok kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon. Analisis menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon lebih efektif dalam menurunkan kadar gula darah jika dibandingkan dengan kelompok relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon tanpa kombinasi. Relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon yang merupakan terapi non farmakologis dapat dilakukan secara mandiri untuk mengontrol kadar gula darah dan menjadi pendamping terapi farmakologi.

Kata kunci : relaksasi otot progresif, aromaterapi lemon, diabetes mellitus tipe 2.

Pustaka : 25 buku, 11 jurnal